

การทำความสะอาดภายหลังใส่เครื่องมือจัดฟัน

เมื่อใส่เครื่องมือจัดฟันแบบติดแน่น การแปรงฟันให้สะอาดจะยิ่งทำได้ยากกว่าปกติ ก็เหมือนกับเวลาเราจะกวาดบ้านนะคะ ถ้าบ้านยังมีเฟอร์นิเจอร์วางอยู่เยอะๆก็ยิ่งทำความสะอาดยากขึ้นกว่าบ้านที่โล่งๆ เพราะจะมีซอกเล็กซอกน้อยมากมาย ฟันที่ติดเครื่องมือจัดฟันแบบติดแน่นก็เหมือนกัน แต่ถึงจะทำความสะอาดยากขึ้น ถ้าเรารักฟันของเราไม่ยากให้ฟันผุ และตั้งใจจริงในการแปรงฟันก็จะแปรงได้ดี



.....แปรงสีฟันที่ใช้ จะใช้แปรงสีฟันธรรมดา หรือจะใช้แปรงสีฟันสำหรับจัดฟันซึ่งมีลักษณะพิเศษคือมีร่องตรงกลางก็ได้ วางร่องแปรงทับไปบนเครื่องมือจัดฟัน แล้วหมุนแปรงเป็นวงกลม หมุนซ้ำแล้วซ้ำอีกในบริเวณเดิม แล้วจึงบิดขนแปรงออก หรือขยับแปรงไปมาเบาๆ โดยแปรงซ้ำๆที่เดิม ซี่ละประมาณ 6 ครั้ง ซึ่งถ้าจะให้แปรงได้สะอาดทั้งปาก ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 3 นาที หรือจะใช้แปรงลักษณะอื่นๆเช่นแปรงที่มีกระดูกเล็กๆตรงปลาย สำหรับช่วยทำความสะอาดตามซอกฟัน หรือแปรงขนาดเล็กที่มีปลายแหลมเหมือนรูปต้นสน ซึ่งเด็กๆสามารถพกติดไปใช้ตอนกลางวันที่โรงเรียนได้ด้วย

ส่วนการใช้เส้นไหมขัดฟันในระหว่างการจัดฟันนั้นก็ยังใช้ได้นะคะ และถ้าใช้ห่วงร้อยไหมช่วย ก็จะทำให้ร้อยไหมไปตามซอกฟันง่ายขึ้นค่ะ

ถ้าคนใช้แปรงฟันได้ดีในระหว่างการจัดฟัน เวลาจัดฟันเสร็จ ถอดเครื่องมือออก ฟันก็จะขาวสดใสเหมือนเดิม แต่ถ้าแปรงฟันไม่ดีพอ ฟันก็จะผุได้ ดังในรูปนะคะ เพราะฉะนั้นในระหว่างที่ใส่เครื่องมือจัดฟันอยู่ควรจะต้องใส่ใจดูแลแปรงฟันให้สะอาด แปรงอย่างน้อยวันละ 3 ครั้ง และแปรงให้ได้ทุกครั้งหลังรับประทานอาหารก็ยังดี

**การมีลวดจัดฟันจะทำให้แปรงฟันได้ยากขึ้น จึงควรเพิ่มเวลาในการแปรงฟันแต่ละครั้งให้นานขึ้น และแปรงบ่อยขึ้นอย่างน้อย วันละ 3 ครั้ง**

**1. การวางแปรง ควรวางขนแปรงบริเวณของเหงือกท่ามุม 45 องศา กับตัวฟัน**



2. ขยับไปมาเป็นวงกลมหมุนซ้ำแล้วซ้ำอีกในบริเวณเดิม แล้วจึงปิดชนแปรงลง (ในฟันบน) และปิดชนแปรงขึ้น (ในฟันล่าง)



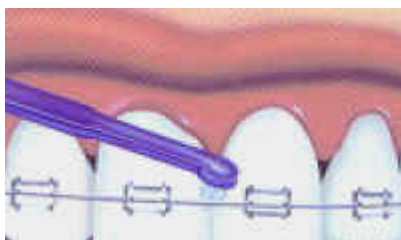
3. แปรงด้านในของฟัน โดยวางแปรงตามภาพทั้งฟันบนและฟันล่าง บางกรณีอาจใช้แปรงสีฟัน ซึ่งออกแบบพิเศษ สำหรับการขัดฟันตามคำแนะนำของทันตแพทย์



# การใช้แปรงชอกฟัน

แปรงชอกฟันจะสามารถเข้าไปทำความสะอาดระหว่างชอกฟัน และ  
ใต้ลวดจัดฟันได้

วิธีใช้ ควรสอดหัวแปรงเข้าระหว่างชอกฟัน และหมุนเบา ๆ



# การใช้ไหมขัดฟัน DENTAL FLOSS

ควรใช้ด้วยความระมัดระวังในบางกรณีอาจใช้ห่วงร้อยไหม (Floss  
threaders) ซึ่งจะช่วยให้ร้อยไหมขัดฟัน เข้าใต้เครื่องมือจัดฟันและทำ  
ความสะอาดได้ดีขึ้น



**การดูแลสุขภาพฟันที่ดี และระวังไม่ให้เครื่องมือจัดฟันหลุดบ่อย ๆ จะ  
ช่วยให้ฟันเข้าที่เร็วและการจัดฟันของท่านจะเสร็จเร็วขึ้น**